ENSALADA DE GARBANZOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: rosa marcos rom **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

ahora que viene el veranito no hay mejor que hacer una ensaladas fresquitas y como no que sea de legumbre que gustan a todos

Ingredientes para 4 personas :

- 500 garbanzos cocidos
- 1 bote de olivas negras
- 1 cebolla dulce
- 2 tomates kumato
- 70 gramos de pimientos de piquillo
- 70 gramos de pasas
- 10 piezas de dátiles
- 2 cucharada de salsa soja
- 50 ml de vino blanco
- 20 gramos de azucar moreno
- aceite, sal

Preparación:

Paso 1

-LO primero hemos comprado los garbanzos cocidos , y los hemos reservado. -Ponemos las pasas moscatel con el vino blanco y reservamos -€n un bol hemos cortado las olivas negras, los tomates kumato,la cebolla blanca, los dátiles los pimientos de piquillo todo a trocitos pequeños, -A continuación añadimos los garbanzos al bol con todos los ingredientes incluido las pasas que hemos tenido en vino -Hacemos la salsa. -en un bol ponemos el azúcar moreno. las cucharadas de salsa de soja. aceite de oliva y sal y lo añadimos a la ensalada y servimos -